

IL PROFONDO ASCOLTARE NELLA MEDITAZIONE VIPASSANĀ

Un percorso in 7 incontri con Gianfranco Bertagni

In questo percorso in 7 incontri esploreremo la pratica vipassanā cercando di entrare in una maggiore profondità rispetto a ciò che solitamente si presenta come quegli elementi che sommariamente la costituiscono.

Seguendo quello che è stato indicato fin dal Buddha riguardo ai diversi aspetti della meditazione e ciò che è sempre stato ripetuto dai testi e dagli insegnamenti dedicati alla tradizione vipassanā che nei secoli si sono avvicinati, non ci si soffermerà superficialmente nell'ascolto degli elementi centrali della pratica (respiro, dimensione corporea e dimensione mentale).

Bensì ci si dedicherà a ognuno di essi indagando le diverse forme della loro manifestazione, conducendoci dalle forme più grossolane e più facilmente percepibili alle più sottili e che necessitano di un lavoro altrettanto sottile per il loro ascolto.

Allora, se vogliamo fare il caso del respiro, non si tratterà semplicemente di ascoltare il movimento del mio ventre, ma si tratterà di ascoltare l'intero mio corpo respiratorio, fosse anche quello di un gluteo che siede a terra, di un palmo che siede sulla coscia, di una scapola, ecc. Non si tratterà di ascoltare solo il respiro, ma anche la sua azione calmante sui processi corporei. Processi corporei che non sarò io a calmare attraverso una tecnica, un atto volitivo, una scelta, ma che sarà la realtà stessa della meditazione a condurre alla loro quiete.

E così il lavoro sulla dimensione corporea ci rivelerà che la consapevolezza del corpo di cui si parla nella vipassanā non è semplicemente una sommaria osservazione delle parti che lo costituiscono, ma un ascolto dove presenza ad esso, alle sue parti, alle posizioni, ai suoi movimenti e agli elementi interni suoi costitutivi sono aspetti assai diversi la cui esplorazione ci costringerà ad accorgerci quanto sia variegata, ricca, profonda e spesso inesplorata la sua realtà.

E così anche per le sensazioni del corpo, come per la mente e le dimensioni che le afferiscono, condurremo una analoga esplorazione all'insegna della raffinatezza e di una radicale intimità a noi stessi.

Per arrivare dove? In nessun dove. La pratica non è un arrivare, non è un cercare. È anzi un riportarmi sempre al qui rispetto alle mie richieste di un là, di una risposta, di nuove scoperte. È l'uscita dal qui il mio stato di sofferenza. E dove ha sede questo mio qui? Nel mio stato di ascolto, cui la pratica più e più volte mi conduce a riconoscere.

Il corso viene svolto in presenza e su zoom.

Gli incontri in presenza si terranno ogni giovedì sera alle 20, mentre quelli su zoom ogni lunedì sera allo stesso orario.

PRESENTAZIONE APERTA:

In presenza: lunedì 9 gennaio, ore 20

Zoom: giovedì 12 gennaio, ore 20